



REENCUENTRO CON EL NIÑO INTERIOR

Un taller vivencial de escritura terapéutica, conciencia e integración

Hay una parte de nosotros que conserva recuerdos, emociones, necesidades y maneras de relacionarse que comenzaron a construirse durante la infancia.

El niño que fuimos continúa formando parte de la persona que somos hoy.

En este taller de cuatro horas te propongo detenerte y acercarte a esta parte de ti con curiosidad, respeto y ternura. No para quedarnos atrapados en el pasado, ni para buscar culpables, sino para tomar conciencia de aquello que vivimos y observar cómo continúa presente en nuestra manera de sentir, de relacionarnos y de vivir el mundo.

A través de la escritura terapéutica, el cuerpo, la imaginación y diferentes propuestas vivenciales, iniciaremos un recorrido de reencuentro con nuestro niño interior.

¿Qué significa reencontrarnos con el niño interior?

La infancia es una etapa en la que aprendemos, entre muchas otras cosas, qué podemos esperar de los demás, cómo obtenemos amor y reconocimiento, qué tenemos que hacer para sentirnos aceptados y qué partes de nosotros podemos mostrar.

Algunas experiencias nos ayudan a crecer y a sentirnos seguros. Otras pueden dejar heridas, miedos, silencios o necesidades que no pudieron ser expresadas.

A veces, ya de adultos, podemos encontrarnos repitiendo maneras de relacionarnos, exigiéndonos demasiado, teniendo dificultades para poner límites, buscando constantemente aprobación o sintiéndonos pequeños ante determinadas situaciones.

El trabajo con el niño interior nos permite mirar estas experiencias desde el presente y preguntarnos:

¿Qué necesité y no pude expresar? ¿Qué aprendí sobre mí mismo/a? ¿Qué

creencias sigo llevando conmigo? ¿Qué partes de mí tuve que esconder o dejar atrás? ¿Y qué necesita hoy esa parte de mí?

La escritura como herramienta terapéutica

No es necesario saber escribir.

No haremos literatura ni buscaremos textos bonitos. Escribiremos para escucharnos.

Utilizaremos la escritura como una herramienta de exploración personal que nos permite poner palabras a experiencias, emociones y recuerdos que a veces son difíciles de expresar hablando.

A través de diferentes propuestas podremos escribir desde distintos momentos de nuestra historia: recordar una escena, dar voz al niño que fuimos, escribir una carta, dialogar con esa parte de nosotros o poner palabras a aquello que necesitábamos y no pudimos decir.

La escritura permite crear un espacio entre lo que ocurrió y lo que hoy podemos mirar. Y en ese espacio puede aparecer una nueva comprensión.

Un taller vivencial y grupal

No será un taller basado únicamente en la escritura.

Combinaremos momentos de escritura individual con trabajo corporal, visualizaciones, silencio, movimiento, conciencia del presente y dinámicas en parejas o en grupo.

Desde la Gestalt, pondremos especial atención a lo que ocurre aquí y ahora: ¿qué siento mientras recuerdo?, ¿qué ocurre en mi cuerpo?, ¿qué emoción aparece?, ¿qué necesito en este momento?

El grupo también será una parte importante del proceso. Compartiremos únicamente aquello que cada persona quiera compartir, en un espacio de respeto, escucha y confidencialidad.

No es necesario explicar la propia historia delante de todo el mundo. Tú decides qué quieres compartir y hasta dónde quieres llegar.

Una mirada gestáltica, sistémica y sensible al trauma

El taller parte de una mirada humanista y gestáltica, que pone el foco en la conciencia, la experiencia presente, el cuerpo, las emociones y las necesidades.

También incorpora una mirada sistémica, entendiendo que nuestra historia no se construye de manera aislada. Formamos parte de una familia, de un sistema de relaciones y de un contexto social y cultural que influye en la manera en que nos hemos construido.

Al mismo tiempo, las propuestas estarán planteadas desde una perspectiva sensible al trauma: con respeto por los ritmos individuales, evitando la necesidad de revivir experiencias dolorosas y priorizando la sensación de seguridad, elección y regulación.

No buscaremos forzar ningún recuerdo ni profundizar en experiencias para las que una persona no se sienta preparada.

No es necesario recordarlo todo para poder comprender algo de nosotros mismos.

¿Qué haremos durante las cuatro horas?

El taller combinará diferentes momentos:

Llegada y toma de conciencia

¿Cómo llego hoy? ¿Qué me pasa? ¿Qué necesito para sentirme cómodo/a y seguro/a en este espacio?

Una introducción al niño interior

Hablaremos brevemente sobre qué entendemos por niño interior y cómo las experiencias tempranas pueden influir en nuestra manera actual de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

Escritura terapéutica

A través de diferentes consignas nos acercaremos a recuerdos, emociones, necesidades y partes de nuestra historia.

Trabajo corporal y vivencial

El cuerpo como puerta de entrada a la experiencia presente. Observaremos sensaciones y emociones sin necesidad de interpretarlas ni forzarlas.

Mirada sistémica

Exploraremos algunos de los mensajes, roles, patrones y lealtades que pudimos aprender dentro de nuestro sistema familiar.

Reencontrarnos con el niño

A través de la imaginación y la escritura, nos acercaremos a esa parte de nosotros desde una mirada adulta, más consciente y compasiva.

Integración y cierre

Recogeremos qué nos llevamos, qué hemos descubierto y qué necesita continuar siendo escuchado después del taller.

¿Para quién es?

Es un taller introductorio, dirigido a personas que quieran empezar a explorar su mundo interior a través de la escritura y la experiencia.

No es necesaria experiencia previa en Gestalt, escritura terapéutica o trabajo personal.

No es necesario estar realizando un proceso terapéutico.

Y, sobre todo, no es necesario saber escribir bien. No importa la gramática, el estilo ni la calidad literaria. Aquí la escritura es simplemente una herramienta para escucharnos.

Es un primer acercamiento.

Una pausa para mirarnos con mayor comprensión.

Una oportunidad para preguntarnos qué necesita hoy esa parte de nosotros que, quizá durante mucho tiempo, solo supo adaptarse para poder pertenecer, ser querida o sentirse segura.

Quizá no podemos cambiar lo que ocurrió.

Pero sí podemos empezar a mirarlo desde el lugar que ocupamos hoy.

Y, desde este lugar adulto, ofrecernos algo que quizá entonces no pudimos recibir: presencia, escucha, comprensión y cuidado.

L'H

Un espai on podràs créixer